Rutina de Glúteos EN CASA



Claudio Torres

2 de Junio de 2020

@bebetinho92



Ya pudiste ver la rutina de glúteos y aprendiste las bases con nuestro video en vivo, cuales son los ejercicios que hay que buscar y en qué momentos específicos.

Ya sabemos las limitaciones que tenemos en el momento actual que los gimnasios están cerrados, entonces te traemos para vos, la mejor rutina de glúteos para que puedas hacer en casa!!!



Indicaciones generales

Considerando las limitaciones que tenemos por el COVID-19 donde no contamos elementos para entrenar, es necesario que todas las series que trabajaremos en casa, sean lo más cercana al fallo posible.

Para contabilizar la fatiga que atravesaremos en los ejercicios prescriptos, vamos a utilizar un sistema de cuantificación del entrenamiento denominado **RIR,** que significa en ingles **REPETITIONS IN RESERVE** (REPETICIONES EN RESERVA) y consiste en cuantificar la cantidad de repeticiones que nos faltan para llegar al fallo técnico en un ejercicio. Por ejemplo, si realizamos un curl de bíceps, y tenemos realizar X repeticiones a un RIR=2, a medida que avanzamos y vamos fatigándonos en el ejercicio hasta donde lleguemos a un punto en el cual nos falten 2 repeticiones para llegar al fallo, será ahí donde nos detendremos

Al iniciar la rutina, si es que no entrenaste nada en lo que va del a cuarentena, semana a semana tendremos que aproximándonos a ese RIR=0, posiblemente en la semana 3 y 4 sea lo más óptimo llegar a ese punto

Otra consideración será la de utilizar elementos que puedan llegar a servirnos. Una de las vías para que se produzca hipertrofia muscular es la tensión mecánica, que es la interpretación que hacen nuestras fibras musculares al contraerse, cuanto más pesado el peso, mayor es la magnitud de la contracción. El rango óptimo de repeticiones a realizar por ejercicio será menor a 30 repeticiones para maximizar las limitadas ganancias de masa muscular que tenemos.

Llevado a la práctica, por ejemplo, si realizamos un peso muerto donde podemos realizar 40 repeticiones sin peso añadido a nuestro cuerpo, sería lo más óptimo añadir alguna carga extra que tengamos en nuestra casa como por ejemplo un bidón de agua y realizar un rango de repeticiones menor a 30 con un RIR cercano a 0



Recordá siempre semana a semana ir aumentado las repeticiones en los ejercicios en el cual se dio un rango de repeticiones a trabajar, como por ejemplo 8-30, donde la primera semana realizaremos 10, la segunda 12 y la tercera 15, pero siempre dentro de ese rango.

El formato de la rutina es entrenamiento en circuito, que consiste en realizar la cantidad de ejercicios programados con el menor tiempo de descanso

Recorda siempre escuchar a tu cuerpo, que es tu mejor entrenador, si necesitas parar, pará, y cualquier duda o consulta no dudes en preguntar



RUTINA FULL BODY: FRECUENCIA 3

Dia 1				
Ejercicio	Semana 1	Semana2	Semana 3	Semana 4
Triserie				
1)Sentadilla con salto	3x15-25	3x20-30	3x25-30	4x20-30
2)Flexiones de brazos	3x8-30	3x8-30	3x8-30	4x8-30
3) Sentadilla cosaco	3x10-20xpierna	3x12-20xpierna	3x14-25xpierna	4x10(12)
Triserie				
4)Hip Thurst a una pierna o puente de glúteo a una pierna	3x10-20	3x12(13)	3x14(16-18)	4x12(12)
5)Peso muerto rumano a 1 o 2 piernas	3x15-20	3x18-20	3x18-22	4x20-25
6)Abducciones en el suelo (empujar rodilla contra el piso)	3 x 15-20xpierna	3x25	5x20	5x30



Dia 2				
Ejercicio	Semana 1	Semana2	Semana 3	Semana 4
Cuatriserie				
1)Step up con una silla (las reps se cuentan x pierna)	3x8-12	3x10-15	4x10-15	4x15-20
2)Hip Thrust a una pierna	3x8-12	3x10-15	4x10-15	4x15-20
3)Abducciones en el suelo (rodilla contra el piso)	3x10-20	3x12-20	4x12-20	4x12-20
4)Ejercicio de Torso	3x8-30	3x8-30	4x8-30	4x8-30
Triserie				
1)Ejercicio de Torso	3x8-30	3x8-30	4x8-30	4x8-30
2)Estocadas hacia atrás	3x10-20	3x12-20	4x12-20	4x15-30
3)Zancadas andando	3x20-30	3x24-30	4x24-30	4x30-50
Superserie				
1)Ejercicio de Torso	3x8-20	3x8-20	3x8-20	4x8-20
2)Ejercicio de Torso	3x8-20	3x8-20	3x8-20	4x8-20



Dia 3				
Ejercicio	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
SERIE GIGANTE				
1)Despantes con salto	3x15	3x20	3x24	4x20-24
2)Puente de gluteo con el pie elevado	3x10	3x12-15	3x15-20	4x15-25
3)Ejercicio de Torso	3x8-30	3x8-30	3x8-30	4x8-30
4)Ejercicio de Torso	3x8-30	3x8-30	3x8-30	4x8-30
5)Sentadillas con salto	3x10-20	3x15-30	3x15-30	4x15-30
TRISERIE				
1)Estocada hacia atrás	3x20	3x24	3x30	4x24-30
2)Peso muerto a una pierna	3x8-20	3x10-24	3x12-24	4x30 x8-20
3)Empuje de trineo o pique	3x20 mts	3x20	3x20 mts	4x30 mts
TRISERIE				
1)Ejercicio de Torso	3x8-20	3x8-20	3x8-20	4x8-20
2)Ejercico de Torso	3x8-20	3x8-20	3x8-20	4x8-20
3)Ejercicio de Torso	3x8-20	3x8-20	3x8-20	4x8-20